

家庭节日配餐菜谱



贵州省图书馆

南海出版公司

家庭节日 配餐菜谱

耿树启 孟令玺 编著



目 录

营养常识	(1)
一、人体需要的营养及其作用	(1)
二、营养素的来源	(3)
烹调的几种基本方法	(15)
一、炒	(15)
二、熘	(16)
三、红烧	(16)
四、熬	(16)
五、烩	(16)
六、煎	(17)
七、炸	(17)
八、爆	(17)
九、炖	(18)
十、扒	(18)
十一、焖	(18)
十二、煨	(19)
十三、煮	(19)
十四、蒸	(19)
十五、熏	(19)
十六、拔丝	(20)
十七、挂霜	(20)

几种简单实用的刀工 (21)

一、切 (22)

二、片 (23)

三、剁 (23)

四、锲 (23)

风味菜谱 (25)

一、川菜 (25)

火腿烧凤尾 (25) 干贝烧凤尾 (25) 麻辣豆腐 (26) 鱼香肉丝 (27) 京酱肉丝 (27) 坛子肉 (27) 板栗烧肉 (28) 冰糖芝麻肘子 (29) 软炸蹄膀 (29) 火爆双脆 (29) 回锅香肠 (30) 灯影牛肉 (30) 卤牛肉 (31) 怪味鸡丝 (32) 醋熘鸡 (32) 碎米鸡丁 (33) 格呢子鸡 (33) 小煎鸡 (34) 胡椒壳爆鸡丁 (34) 芙蓉鸡片 (35) 豆腐酿黄瓜 (35) 卢州烘蛋 (36) 豆瓣鱼 (36) 锅贴鱼片 (37) 水煮肉片 (37) 宫爆肉丁 (38) 锅巴肉片 (38) 冬菜扣肉 (39) 糖醋三丝肉卷 (40) 回锅肉 (40)

二、鲁菜 (41)

九转大肠 (41) 炒猪肝 (41) 爆炒腰花 (42) 三不粘 (42) 熘黄菜 (43) 炸肉干 (43) 赛螃蟹 (44) 象眼鸡蛋 (44) 糖醋鱼 (45) 熘鱼片 (45) 红烧鱼 (46) 烤炖鱼块 (46) 四喜丸子 (47) 扒肉条 (47) 炒芙蓉鸡片 (48) 滑熘里脊 (48) 酱爆肉丁 (49) 油爆肉丁 (49) 山东酥肉 (50) 德州扒鸡 (50) 红烧鳊鱼 (51) 焦炒鱼条 (52) 油烹雏鸡 (52) 五香熏鱼 (53) 筒子鸡 (54) 鸡丝苕蓝 (54) 葱爆肉片

(55) 回锅肉 (55) 把子肉 (56) 炸熘小鸡 (56) 番茄虾仁 (57) 爆炒墨鱼丝 (57) 白切海螺 (57) 鲜鱼丁 (58) 炒豆腐脑 (58) 卤煮豆腐 (59) 肉片烧茄子 (59) 箱子豆腐 (60)

三、闽菜 (60)

串葱排骨 (60) 三味鸡 (61) 桂圆童子鸡 (62) 翡翠羹 (62) 五柳草鱼 (63) 葱炖草鱼 (63) 软熘草鱼 (64) 盐水胗 (64) 松子黄鱼 (64) 醉蚶 (65) 香葱魁蚶 (65) 八宝布袋鸡 (66) 油爆脆皮鸡 (66) 淮山枸杞炖白鸽 (67) 糟油口条 (67) 煎糟鳗鱼 (68) 火爆燎肉 (68) 佛跳墙 (69) 七星丸 (肉心鱼丸) (71) 红糟鸡丁 (72)

四、苏菜 (72)

蟹粉狮子头 (72) 清蒸鲥鱼 (73) 煮干丝 (74) 果汁肉干 (74) 荷叶粉蒸肉 (75) 红蒸肉 (75) 圆盅芝油肉 (76) 荔枝肉 (76) 菜心小肉丸 (77) 炒圈子 (77) 生烧鸡块 (77) 圆盅鸡 (78) 酱鸡 (78) 鸭泥腐衣 (78) 母油鸭块 (79) 盐水鸭 (79) 醋鱼 (80) 爆余鱼 (80) 炒虾饼 (81) 炒虾腰 (81) 清虾仁 (82) 炒蟹粉 (82) 蟹粉豆腐 (83) 芙蓉青蟹 (83) 芙蓉套蟹 (84) 炸蟹斗 (84) 鳊大烤 (84) 佛手海哲皮 (85) 酱母鸡 (85) 酱油嫩鸡 (86) 嫩姜炒鸡脯 (86) 醋熘鹅块 (87) 胡葱野鸭 (87) 五元全鸡 (88) 熘黄蛋 (89) 三丝菜卷 (89) 香园豆腐 (90) 蛋角烧海参 (90) 红崧鸡蛋 (91) 香肠鱼 (91) 古力肉饼 (92) 鸡酥丸子 (92) 酱汁肉 (92)

素酱肉 (93) 泡菜 (93) 五香肉干 (94) 糟鸭糟肉
饼 (95) 炆虎尾 (95) 红扒肉丸蹄筋 (96)

五、浙菜 (96)

香酥焖肉 (96) 南肉春笋 (97) 炖鳊鱼 (97) 椒盐
塘鱼片 (98) 芥末薄片肉 (99) 红椒腊牛肉 (99) 叫
化鸡 (100) 生爆鳊背 (101) 干烧菜心 (101) 拌莴
笋 (102) 油焖笋 (102) 冬笋腌炖鲜 (102) 干烧笋
(103) 糖醋炒藕丝 (103) 蘑菇炖豆腐 (103) 烧素
丝 (104) 炒木须肉 (104) 南肉竹笋 (105) 剥皮大
考 (105) 香酥肉 (105) 咖喱猪排 (106) 炸猪排
(106) 清炖狮子头 (106) 腰丁烩腐皮 (107) 干炸
肥肠 (107) 酥牛肉 (108) 葱爆羊肉片 (108) 滑熘
鱼片 (108) 荔枝鱼片 (109) 余鱼片 (109) 酸辣鱼
脑 (109) 清汤鱼丸 (110) 脆爆海带 (110)

六、粤菜 (111)

竹丝鸡烩王蛇 (111) 脆皮鸡 (112) 煎镶鲜茄子
(113) 家常镶豆腐 (114) 糖醋咕噜肉 (114) 果汁
焗肉排 (115) 清蒸嘉鱼 (115) 炒乌鱼球 (116) 香
炸蟹盒 (116) 清汤鱼肚 (117) 脆皮炸肠头 (117)
生煎肉 (118) 金钱肉 (118) 炸网油肝卷 (119) 炒
三丝 (119) 鸡茸菜花 (120) 五香焖子鸡 (120) 脆
皮火腿香糯鸡 (121) 咖喱鱼片 (122)

七、湘菜 (122)

长沙豆腐 (122) 糖醋脆皮鳊鱼 (123) 蒸糟鱼
(124) 红煨白鳊 (124) 清蒸甲鱼 (125) 东安鸡
(126) 腊味合蒸 (126)

八、皖菜..... (127)

符离集烧鸡 (127) 腐乳鸡 (128) 烹松丝 (129) 雪映红梅 (129) 菊花虾 (130) 葫芦鸭子 (131) 雪冬烧山鸡 (131)

九、京菜..... (132)

压力炸鸡 (中式肯德基炸鸡) (132) 炒鸡脯 (133) 烩生鸡丝 (134) 炸鸡酥络 (134) 炒生鸡丝掐菜 (134) 醋熘鸡丁 (135) 陈皮鸡 (136) 菜包鸡 (136) 炸鸡肉串 (137) 白斩鸡 (137) 酒香鸡 (138) 贵妃鸡 (138) 蛤蟆鸡 (139) 香酥油鸡 (140) 葱黄鸡 (141) 白露鸡 (141) 炸鸡卷 (142) 鸡茸银耳 (142) 鸡粥鲜桃仁 (143) 烧香菇托 (144) 鸡火奶汤干丝 (145) 八宝鸡 (145) 两味灯笼鸡 (146) 酥炸鸭卷 (147) 干烧鸭脯 (148) 油爆鸭丁 (148) 糟鸭片 (149) 荷叶米粉鸭 (149) 柴把鸭 (150) 卤鸭胗 (150) 炸鸭胗肝 (151) 金鱼鸭掌 (151) 拌鸭掌 (152) 酱鸭膀 (152) 三鲜镶鸭膀 (153) 葱爆鸭心 (153) 炒鸭肠 (154) 余银耳鸭舌 (154) 糟溜鸭三白 (155) 烩鸭四宝 (156) 炒全鸭 (156) 烩全鸭 (157) 葵花鸭子 (158) 叉烧鸭 (159) 锅烧鸭 (160) 干烧活鲫鱼 (160) 酥小鲫鱼 (161) 荷包鲫鱼 (162) 红烧带鱼段 (162) 煎蒸带鱼 (163) 煎糟鱼 (163) 番茄鱼腐 (164) 锅贴鱼 (165) 鸡汤鱼卷 (165) 糟溜三白 (166) 红烧鲤鱼 (167) 干烧鲤鱼 (167) 潘鱼 (168) 软溜鱼扇 (168) 酱汁活鱼 (169) 红蒸鱼 (169) 家常熬黄鱼

(169) 松鼠黄鱼 (170) 炸瓜枣 (171) 醋椒鱼
(171) 粉皮辣鱼 (172) 余鸡茸虾球 (172) 糟熘鱼
片 (173) 独鱼腐 (173) 红烧西施乳 (174) 锅塌鳊
鱼 (175) 干煎鱼 (175) 抓炒鱼片 (176) 白爆鱼丁
(176) 火腿鱼 (177) 白蹦鱼丁 (177) 糖醋脆皮鱼
(178) 干烧大虾 (179) 琵琶大虾 (179) 油焖大虾
(180) 鱼香虾段 (181) 水晶虾饼 (181) 爆炒鳝片
(182) 红煨鳝鱼段 (183) 清蒸甲鱼 (183) 炒肉末
(184) 辣子肉丁 (184) 酱爆肉丁 (185) 炒肉片
(186) 软熘肉片 (186) 生爆盐煎肉 (187) 白肉片
(187) 红糟方肉 (188) 生扒方肉 (188) 米粉肉
(189) 沙锅狮子头 (189) 炒猪肝 (190) 炸卷肝
(190) 虎皮肉 (191) 过油肉 (192) 酱爆肉条
(192) 番茄腰柳 (193) 扣肉 (194) 荤素扣肉
(194) 松子扒肉 (195) 焖肘 (196) 锅烧小蹄膀
(196) 熘丸子 (197) 五香腰片 (197) 酸辣腰卷
(198) 沙锅猪杂 (198) 全家福 (200) 炸卷肉
(201) 叉烧肉 (201)

十、津菜..... (202)

余肉丝 (202) 麻花瘦肉 (202) 元宝肉 (203) 西红
柿黄焖牛肉 (203) 酱鲫鱼 (204) 翡翠虾仁 (204)
炸虾 (204)

十一、沪菜..... (205)

腐乳大烤 (205) 辣白菜 (205) 虾米烧菜心 (206)
菜心肉片 (206) 虾油菠菜 (207) 生煸菠菜 (207)
炒韭菜 (208) 韭菜炒肉丝 (208) 韭菜炒蛋 (208)

肉松番茄 (209) 酱爆茄子 (209) 辣味茄丝 (210)
油焖茄子 (210) 肉茸茄子 (210) 糖醋拌黄瓜
(211) 镶黄瓜 (211) 雪菜冬瓜汤 (211) 虾米冬瓜
汤 (212) 酱汁刀豆 (212) 咸菜猪肝 (213) 咖喱芋
艸 (213) 虾子竹笋 (213) 麻辣茭白 (214) 罗宋汤
(214) 色拉 (215) 炒豆腐松 (216) 丝瓜豆腐
(216) 咸肉豆腐 (217) 辣酱豆腐 (217) 家常豆腐
(217) 烧素肉丸 (218) 炒素三丝 (219) 素什锦
(219) 炒素蟹粉 (220) 炒面筋 (220) 烧面筋
(221) 炒素鱼片 (221) 乳腐 (222) 豆瓣酱 (222)
笋脯豆 (223) 素辣酱 (223) 荤辣酱 (223) 挂糊肉
丝 (224) 炒姜丝肉 (224) 百叶结烧肉 (225) 干菜
烧肉 (225) 桂花肉 (226) 枇杷肉 (226) 椒盐排骨
(227) 五香排骨 (227) 骨酱芋艸 (228) 荤素狮子
头 (228) 栗子鸡 (229) 炒时件 (229) 凤鸡
(230) 菜苔胗花 (231) 葱炖鲫鱼 (231) 香肥带鱼
(232) 糖醋带鱼 (232) 面拖黄鱼 (233) 炒鱼片
(233) 草鱼豆腐 (234) 红烧头尾 (234) 三虾豆腐
(235) 绍兴汤 (235) 面拖蟹 (235) 煎蟹饼 (236)
青椒墨鱼丝 (236) 蚌肉豆腐 (237) 田螺塞肉
(237) 茭白炒蛋 (238) 韭菜蟹腐皮 (238) 桂花糖
藕 (239) 桂花糖芋艸 (239) 桂花糖油山芋 (240)
什锦薯饼 (240)

节日配套菜单..... (241)

一、元旦..... (241)

拌什锦丝 (241) 水晶猪蹄 (242) 如意卷尖 (242)

烤大虾 (243) 四喜肉 (243) 四喜烧元鱼 (244) 白
汁盘龙鱼喜珠 (244) 香酥油鸡 (245) 花篮蛋
(246) 双色鱿鱼卷 (246) 红烧牛肉 (247) 糖醋脆
皮鱼 (248) 炸段宵 (248) 金鱼明珠汤 (249) 水晶
火食 (250)

二、春节..... (250)

什锦拼盘 (250) 白斩鸡 (250) 芥末白菜墩 (251)
汾酒牛肉 (251) 全家福 (251) 年年有余 (红烧鲤
鱼) (252) 元宝蛋 (252) 番茄盘龙鱼喜珠 (253) 熊
猫大虾 (253) 栗子鸡 (254) 番茄板肉 (254) 糖醋
里脊 (255) 核桃酪 (255) 百花珍珠汤 (256) 烧麦
(256)

三、“五一”节 (257)

香糟油鸡 (257) 椿芽拌豆腐 (257) 椿芽大虾
(258) 辣黄瓜皮 (258) 葵花鸭子 (258) 红烧蹄筋
(259) 咖喱牛肉 (260) 蛋心狮子头 (260) 炒腰花
(261) 虎皮扣肉 (261) 油焖冬笋 (262) 面包炸鸡
片 (262) 琉璃白肉 (262) 奶油鲫鱼余汤 (263) 炸
春卷 (263)

四、国庆节..... (264)

糖拌西红柿 (264) 菠菜松 (264) 珊瑚藕 (264) 羊
糕 (265) 糖醋肉片 (265) 樱桃肉 (266) 肉片烧海
参 (266) 松子全鸡 (267) 白菜卷 (268) 神仙豆腐
(268) 红烧鲫鱼 (268) 炒鸡丝 (269) 冰糖银耳羹
(269) 凤凰余牡丹 (270) 水晶烧饼 (270)

五、中秋节..... (271)

粉皮凉拌肉 (271) 芹菜拌干丝 (271) 凉鸡 (271)
酥海带 (272) 滑熘里脊 (273) 银丝牛肉 (273) 苹果炒肉片 (273) 烧茄子 (274) 糖醋炒藕丝 (274)
八宝鸭子 (274) 糖醋鱼片 (275) 红烧干贝 (276)
冰糖莲子 (276) 海米紫菜汤 (277) 佛手 (277)

六、套菜配餐..... (277)

水晶肘子 (277) 凉粉拌鸡丝 (278) 辣白菜 (278)
拌三丝 (279) 叉烧肉 (279) 葱爆羊肉 (280) 炸藕盒 (280)
番茄烧豆腐 (281) 熘鸡脯 (281) 沙锅鸭块 (282)
葱扒海参 (282) 芙蓉虾仁 (282) 红果梨丝 (283)
雪菜肉丝汤 (283)

七、套菜配餐..... (284)

酱鸭 (284) 素鸡 (284) 五香熏鱼 (285) 肉丝炆芹菜 (285)
古老肉 (286) 干炒牛肉丝 (286) 面包里脊片 (287)
虾米烧菜心 (287) 香肠蒸鸡 (288) 糖醋松花 (288)
烤大虾 (288) 炒腰花 (289) 琥珀莲子 (289)
三鲜汤 (290)

八、套菜配餐..... (290)

糖醋菜卷 (290) 烟熏鸭子 (291) 拌辣椒 (291) 拌肉丝 (291)
软熘肉片 (292) 樱桃肉 (292) 荷包肉 (293)
土豆肉饼 (293) 醋熘青椒 (294) 菜包鸡 (294)
熘黄菜 (295) 多味茄子 (295) 拔丝苹果 (296)
番茄牛肉汤 (296)

九、套菜配餐..... (297)

油吃白菜 (297) 花仁肘子冻 (297) 酱牛肉 (297)
泡菜 (298) 鱼香茄子 (298) 葱爆牛肉 (299) 宫保

鸡丁 (299) 炒桂花豆腐 (300) 醋熘鸡丁 (300) 红
烧鲫鱼 (301) 熘肉段 (301) 蟹黄海参 (302) 蜜汁
山药墩 (302) 炒肉丝烹汤 (303)

十、套菜配餐..... (303)

北京泡菜 (303) 五香肉 (304) 清拌银芽 (304) 苏
州熏鱼 (304) 番茄炒肉丁 (305) 米粉肉 (305) 豆
腐饺 (306) 酒香鸡 (307) 烹烤虾段 (307) 糖醋鲤
鱼 (308) 锅巴炒肉片 (308) 金针炒肉丝 (309) 什
锦苹果 (309) 榨菜肉丝汤 (310)

营 养 常 识

一、人体需要的营养及其作用

我国自古以来就有论述饮食对调养、健身、治病等方面的功效的著作。随着社会的发展，人们对饮食营养卫生的认识更加深刻。人们维持生命，增强体质，预防疾病，保持精力充沛，提高工作效率，延缓机体衰老，丰富日常生活，都得靠合理地选择食物，吸收足量的营养，满足身体发育成长的需要。

人体的发育成长及人生活中不断运动所消耗的热量都需要外界的营养素及时补充。以下6种营养素都是人体不可缺少的，即糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质（无机盐）、水。这些营养素，是由化学元素碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等组成的。它们的功用各有专司，但是也有几种元素兼有多种功用。

人体内根据不同年龄、性别、劳动强度大小等需要不同程度的热量。1. 维持人的体温需要一定热量。2. 体内生理活动需要一定热量，即使是在睡眠的情况下，生理活动也在进行，如心脏跳动、肺部呼吸、胃肠蠕动及血液循环等都在不停地活动。3. 生长发育需要一定热量。4. 劳动、工作、体育运动需要消耗的热

量就更多。那么每天人体所需要大量的热量是由什么来供给呢？人体所需要的糖类是供给人体主要热能的物质，约占人体每日所需总能量的 60~70%，有时超过 80%。人体所有神经组织、细胞和体液中都需要糖。糖能辅助脂肪的氧化，糖还能帮肝脏解毒，所以患肝炎时人要多吃一点糖。糖还能促进肠胃的蠕动和消化腺的分泌。

脂肪也可以供给人体热量，并且比糖和蛋白质的发热量要高 2 倍。脂肪是构成人体内细胞的一种主要成分，并且能够促进脂溶性维生素的吸收。如维生素 A、D、E、K 及胡萝卜素等只有溶于脂肪才能被人体吸收，脂肪也有调节生理机能的作用。一个普通工作者，每天需摄入 50 克脂肪。

蛋白质是细胞的主要成分。人体的肌肉、内脏、血液、皮肤、毛发和指甲等都是由蛋白质所组成。此外，蛋白质是组成酶、激素和抗体的重要的成分。因此蛋白质在人体生理机能中起着重要作用。蛋白质是生命的基础，儿童的成长发育，成人细胞的死亡都需要大量蛋白质来供给新细胞生长，蛋白质还能调解生理功能及供给热量。

维生素是维持身体健康所必需的一类低分子有机化合物。它既不是构成组织的原料，也不是供应能量的物质，而是维持生命机体正常活动所必需的营养素。维生素大多在体内不能合成，必须由食物供给。虽然人体对各种维生素需要量很小，但缺少了它，人就容易得“维生素缺乏症”。如果人缺少维生素 A，会使人

皮肤粗糙、干燥，呼吸道容易感染，眼睛有干燥感、畏光、多泪、视觉逐渐模糊等等病状；如果缺少维生素 B_1 会引起消化不良、气色不佳，有时手脚会发麻，患多发性神经炎和脚气病；缺少维生素 B_2 时会出现口臭、失眠、头痛、精神倦怠；缺少维生素 B_{12} 时皮肤会变得苍白，毛发稀黄，精神不振，食欲不佳，呕吐腹泻；缺少维生素 D 时头部会多汗，儿童易患软骨病，成人可得骨质软化病；缺少维生素 C 时牙龈紫肿、容易流血，眼膜、皮肤易出血，伤口不易愈合。

矿物质又称无机盐或灰分，它是构成人体骨骼、牙齿等的主要物质，也是构成柔软组织不可缺少的成分，如血管、肌肉，并且它也可以调解生理机能。矿物质包括磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等，人体如果缺少了这些矿物质，就会发生严重的疾病。

水，是人体的重要组成部分。人体内的生理活动，如各种化学反映、新陈代谢等都需要水，人体体重的 65% 是水，分布在各组织器官中。血液中含水约 80%，人体如果缺少 20% 的水，生命就无法维持。

总之，人体所需要的 6 种营养素，缺少了哪一种也不行。各种营养素的供给要适当，少了不行，多了也不利于身心健康。

二、营养素的来源

人体所需的各种营养素主要来源于食物。

糖类主要来源是五谷、块根类和块茎类、蔬菜类以及豆类食物。

脂肪来源于食用油，包括动物油，如猪油、牛油、羊油、鲸油、鱼油、奶油等。植物油有豆油、芝麻油、花生油、菜子油等。

蛋白质主要有动物蛋白质和植物蛋白质，如肉类、家禽、蛋、鱼、奶等。植物食品也含有相当量的蛋白质，如米、面、豆、芝麻、葵花籽等，以及菜类也含有蛋白质。

维生素的主要来源：维生素 A 来源于肝、奶、奶油、蛋黄、鱼肝油等。维生素 D 来源于鱼肝油、肝、奶、蛋黄等。维生素 E 来源于麦胚油中，以及豆类和蔬菜中。维生素 K 来源于绿叶蔬菜，如苜蓿、菠菜、白菜以及蛋黄。维生素 B₁ 含量最多的是米、麦的皮、胚芽和麦芽。此外酵母、肝、肾、蛋类、豆类、瘦肉、白菜、芹菜、核果等也含有相当多的维生素 B₁。维生素 B₂ 主要来源于动物的肝、肾、心，蛋黄，鲱鱼及奶类，各种新鲜蔬菜，各种豆类及粗米、粗面。维生素 PP（尼克酸）来源于牛肉、猪肝、酵母、肾、奶、蛋、花生、有色蔬菜中。维生素 B₁₂ 在肝、牛肉中最多，猪肉其次。维生素 C 来源于绿叶蔬菜及酸性水果中，如桔子、酸枣、番茄中。

矿物质的主要来源：钙来源于虾皮、肉骨头汤、海带、奶类、芝麻酱、土豆、芹菜、油菜。铁来源于肝、腰、蛋黄、豆类以及一些蔬菜。碘来源于海鱼、海虾、海带、紫菜等。磷来源于蛋、鱼、肉、豆类及蔬菜。

各种营养素在食物中的含量，请参看下列各表：

各种营养素含量

谷 类 500 克 (可食部分)

名 称	水(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖(克)	热量(千卡)	粗纤维(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	维生素A(毫克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C(毫克)
稻 米 籼米(糙)	65	41.5	12.5	370	1760	3.5	70	1425			1.70	0.35	12.5
稻 米 籼米(细)	65	38.0	5.5	385	1740	1.5	40	810			0.65	0.25	6.5
稻 米 籼米(标)	65	39.0	6.5	385	1755	2.0	45	1015			0.95	0.30	8.0
稻 米 粳米(糙)	70	35.5	12.0	375	1750	4.0	65	1260			1.75	0.40	11.5
稻 米 粳米(细)	70	33.5	3.5	390	1725	1.0		600			0.65	0.25	5.0
稻 米 粳米(标)	70	34.0	6.5	385	1735	1.5	40	820			1.10	0.25	7.5
糯 米	70	33.5	7.0	385	1735	1.0	95	775	33.5		0.95	0.15	10.0
富强粉	65	47.0	6.5	375	1745	1.0	115	665	16.5		1.20		
标准粉	60	49.5	9.0	370	1760	3.0	190	1340	21.0		2.30	0.30	12.5
麦 麸	55	69.5	21.0	280	1585	52.5	55	70	21.0		3.10	1.05	71.0
北京小米	55	48.5	8.5	385	1810	0.5	105	1200	23.5	0.95	2.95	0.45	8.0
玉 米	60	42.5	21.5	365	1825	6.5	110	1050	8.0	0.50	1.70	0.50	11.5
荞麦面	55	56.0	12.0	360	1770	6.0	50	900	6.0		2.05	0.80	11.0